

Udskrivelse fra Neonatalafsnittet 08-3

Kære forældre

I er ved at være klar til at tage hjem med jeres barn.

Vi ønsker jer alt mulig held og lykke fremover, og håber at følgende råd vil være en hjælp til jer, når i skal hjem.

Ernæring

Amning

Amning - udbud og efterspørgsel

Hvis du ammer dit barn, følger din mælkeproduktion princippet om udbud og efterspørgsel.

Dvs. at jo mere dit barn dier hos dig, jo mere mælk vil du få. Samtidig betyder det, at hvis

dit barn ikke får lov til at die frit, når det er sultent, da vil der ikke være mælk

nok til at dit barns behov kan dækkes. Du kan derfor ikke »spare« mælk op ved

at begrænse dit barns spisning ved brystet eller springe et måltid over. Når dit

barn giver udtryk for sult, skal du lade det sutte den mængde, og i den tid det

har brug for. Dit bryst vil aldrig være helt tomt, der vil stadig være mælk tilbage

efter en amning. Efter en time vil ca. 40 % af din mælk være gendannet og efter

2 timer vil ca. 75 % af din mælk være gendannet.

Appetitspring

Efterhånden som dit barn vokser, vil du opleve, at dit barn i perioder har brug for at spise

hyppigere, da det har brug for mere mad. Der kan komme perioder af et halvt til et døgn,

hvor dit barn spiser med 1–1 ½ times mellemrum. Det er den måde dit barn selv sørger for

at få den mængde mad, det har brug for. Det kan samtidig være, at dit barn har brug for at

spise hyppigere sidst på aftenen og først på natten, da der på dette tidspunkt generelt kan

være lidt mindre mælk.

Mælkens sammensætning

Den første mælk barnet dier til måltidet ligner skummetmælk og er beregnet til at slukke barnets tørst. Den mælk, der kommer til sidst i måltidet er mere gullig, indeholder mere fedt og er beregnet til at mætte barnet. Det er derfor vigtigt, at dit barn får lov til at »tømme« det ene bryst, før det tilbydes det næste. Barnet kan godt blive mæt af kun et bryst, og tilbydes så bare det andet bryst ved næste måltid.

Dit barn får mad nok, når

- barnet er tilfreds efter amning og sover 2 – 5 timer mellem måltiderne.
- barnet har 6-8 godt våde bleer i døgnet.
- brystet er blødt og mindre spændt efter amningen
- barnet udover ovenstående ellers virker tilpas og har vågne perioder som det plejer, så får dit barn den mad og væske, det har brug for.

Faktorer der øger/vedligeholder mælkeproduktionen

- At øge tiden med hud-mod-hud kontakt mellem mor og barn
- At barnet bliver lagt hyppigt til brystet, og har korrekt fat på brystet
- At du er opmærksom på, at du får hvilet samt nok at spise og drikke.
- Støtte fra partner og familie (evt. til at klare praktiske ting i hjemmet)
- Du kan stimulere yderligere med malkemaskine efter amning

Hæmmende faktorer for mælkeproduktionen er

- Du ikke har lyst til at amme.
- Barnet ikke får lov til at sutte når det har lyst
- Barnet ikke har rigtig fat ved brystet
- Du er stresset i ammesituationen
- Barnet bruger meget narresut, når det har lyst til at sutte
- Der er uro omkring dig i ammesituationen, større søskende der kræver din opmærksomhed eller f.eks. TV, der kører

Ved amning er det desuden vigtigt

- at du har en stor kande vand eller andet drikkeligt indenfor rækkevidde, så du får nok at drikke hver dag
- hvis du skal malke ud, at du først malker ud efter amning
- hvis du ryger, skal du først ryge lige efter amning/udmalkning, og først igen

Når du malker ud er det vigtigt

- At du vasker hænder inden udmalkningen.
- At flasken med mælk skal afkøles hurtigt inden den sættes i køleskabet / fryseren.
- At mælken skal være kold, inden du hælder det sammen med anden mælk – altid mælk fra samme døgn, der hældes sammen.
- At malkesættet gnides med salt og skylles grundigt i koldt vand efter hver udmalkning, hvorefter det koges eller vaskes i opvaskemaskine.

Holdbarhed på modermælk (udmalket)

- 3 døgn i køleskab
- 6 måneder i fryser ved 18 grader
- Optøet mælk kan holde sig i 1 døgn i køleskab
- Optøet mælk må ikke fryses igen.

Gode råd til forebyggelse af sår, revner på brystvorte samt brystbetændelse

Hold dig selv og dine bryster varme.

Læg barnet til brystet så hyppigt som muligt

Hvis der kommer mælkeknuder, kan du massere dem i forbindelse med, at du ammer eller når ud er i bad.

Symptomer på brystbetændelse

Ømme områder og evt. lokal smerte i brystet

Lokal rødme af brystet

Influenza lignende symptomer

Feber (over 38 gr) - søg læge

Flaskeernæring

Moderermælksersætning

- Følg vejledningen på pakken
- Mælkeblandingen skal laves til hvert måltid
- Vand koges til et døgn og afkøles i køleskab. Fordeles i flasker, så det passer til et måltid
- Opvarmet mælk må ikke gemmes til næste måltid, men skal smides ud
- Nogle børn kan spise mere end vejledningen oplyser
- Vigtigt at få personer giver flaske (fx kun mor og partner)
- Vær opmærksom på at veksle mellem at barnet ligger i højre eller venstre arm

Rengøring af flasker, flasksutter

Flasker og flasksutter skal rengøres meget grundigt efter brug, da overlevende bakterier ellers kan medføre sygdom hos barnet.

Rengøring i hånden

1. Skyl flasker og flasksutter i koldt vand.
2. Vask flaskerne med flaskerenser, opvaskemiddel og varmt vand. Fjern mælkerester fra skruegangen og på kanter.
3. Gnid flasksutter med groft salt for at fjerne mælkerester på indersiden.
4. Skyl flasker og flasksutter grundigt.
5. Skold flasker og flasksutter med kogende vand. Hæld vandet fra.
6. Opbevar flasker og flasksutter tørt og tildækket, indtil de skal bruges.

Rengøring i opvaskemaskine

Flasker rengøres først i hånden, se ovenfor, pkt. 1-4.

I stedet for pkt. 5 sættes de rengjorte flasker i opvaskemaskine og vaskes ved mindst 65 grader. Flasksutter kan ikke tåle at komme i opvaskemaskine.

Når dit barn skal spise

Hvis dit barn har svært ved at koncentrere sig om at spise, vil vi foreslå:

- at støj og uro undgås, dvs. at der skrues ned eller slukkes for musik, TV og mobil telefon. (Nogle forældre til for tidligt fødte børn fortæller dog, at barnet kan reagere modsat - altså have et større behov for lyde / stemmer / musik omkring sig!)
- at lyset dæmpes
- at du sidder godt og afslappet i en sofa eller stol
- at du har alt, hvad du skal bruge omkring dig
- at søskende er rimelig rolige under måltidet, enten ved leg eller ved højt læsning af en bog.

Sutter

Barnets narresutter rengøres hver dag med vand og opvaskemiddel, og der skylles efter med rent vand, så der ikke er sæberester tilbage.

Sutterne skoldes efterfølgende med kogende vand og tørres med et rent viskestykke eller køkkenrulle.

En sut skal kasseres, hvis gummiets er mørt, eller der er sorte belægninger

Vitaminer

Dit barn skal have vitaminer hver dag.

Der printes medicinoversigt fra Sundhedsplatformen.

Det er en god ide at give vitaminerne på et fast tidspunkt hver dag, da det måske er lettere at huske.

Afføringsmønster

Barnet kan have afføring fra 10 gange dagligt til en gang hver tiende dag, hvis barnet udelukkende får modermælk.

Hvis halvdelen eller mere af barnets mad er modermælkserstatning, skal barnet have afføring hver dag.

Hvis dit barn presser og har svært ved at komme af med afføringen, eller er afføringen hård og knoldet, maven spændt eller er dit barn uroligt, kan dit barn være forstoppet. V Det kan være måske blive nødvendigt med afføringsmiddel, hvilket altid skal gives i samråd med læge eller sundhedsplejerske.

Barnet vil ikke blive forstoppet, hvis det udelukkende får modermælk.

Transport af barn

Barnet skal altid være fastspændt i godkendt autostol ved transport i bil.

Livet hjemme

Babypleje

Bleskift, bad & vask, neglepleje, arp, trøske og meget mere – se

[Sunde børn – til forældre med børn i alderen 0-2 år \(sst.dk\)](#) – babypleje

Forebyg vuggedød

Læg altid barnet til at sove på ryggen (husk at ændre hovedstilling)

Udsæt ikke barnet for tobaksrøg

Undgå at barnet får det for varmt, når det sover

Lad ikke barnet sove imellem jer

Familieliv

Det er en stor omvæltning at komme hjem med et nyfødt barn, og det er derfor vigtigt at prioritere at få "samlet" den lille familie i rolige omgivelser.

Barnet kan reagere på at komme hjem i nye omgivelser, og kan derfor virke uroligt og søvn- og spisemønster kan derfor være anderledes.

Vær opmærksomme på at I stadig er tætte med jeres barn, gerne hud mod hud.

I kan have besøg af familie og venner, men kun i det omfang I har overskud til. Gæster i jeres hjem skal være raske. Besøg af andres småbørn bør begrænses i den første tid, da der er risiko for smitte (spec. i efterår og vinter)

Reaktioner efter udskrivelse

Det er normalt at du/I, især i den første tid, føler, at alt er ret kaotisk lige efter fødslen.

Du/I kan desuden have skyldfølelse, skuffelse, tomhed, ensomhed og sorgfølelse, da

fødsel ikke gik som forventet, og det er ikke altid forældrefølelse kommer til syne lige efter fødslen.

Reaktioner kan være meget forskellige, idet du/l samtidig med, at følelser af lettelse og glæde overfor dit barn, også kan have følelse af chok og føle angst for at miste, angst for evt. handicap, angst for infektioner hos barnet, være vred, have lyst til at græde, føle beskyttertrang, være bange for at røre ved barnet. Tal med plejepersonalet, sundhedsplejerske eller familie/venner, om følelserne, da dette måske kan lette bearbejdning af følelserne.

I neonatalafsnittet er der ansat en psykolog (som du/l måske allerede har mødt under indlæggelsen), som du/i kan kontakte efter udskrivelse.

Tal evt. også med din sundhedsplejerske eller egen læge om, hvilke muligheder der kan tilbydes.

Søskende

Det er helt normalt at større søskende kan blive jaloux, da det at skulle have en lillesøster eller –bror er en stor følelsesmæssig omvæltning. Lad det "store" barn være med i pleje om omsorg af den lille ny, i det omfang han/hun selv har lyst til.

Hvis jeres barn er født for tidligt

Dit barn kan være mere sart end børn født til tiden, derfor er det vigtigt at vide:

- Barnet kan være særlig følsomt overfor sansepåvirkninger fx lyd, lys, lugt, smag, og berøring, og har lettere ved at blive overstimuleret
- Barnet kan have svært ved at regulere sine reaktioner på, hvad der sker omkring det, og kan reagere anderledes end du forventer
- Barnet kan have mindre evne til at bearbejde påvirkninger

Råd og støtte kan findes hos patientforening for forældre, der har født for tidligt –

www.praematur.dk

Rygning

Helt generelt frarådes rygning. Hvis der alligevel ryges anbefales det, at rygning foregår udendørs. Hvis barnet ammes anbefales rygning lige efter en amning.

Hvornår må barnet komme ud

- Når dit barn vejer 2500 g eller mere.
- Når vejret er klart og temperaturen er over minus 10 grader.
- Når vejret er, så du selv har lyst til at gå en tur.
- Dit barn må gerne sove ude mellem måltiderne men vær opmærksom på, at barnet stilles i læ og ikke i bagende sol. Stil barnet så du kan se barnevognen.
- Vær opmærksom på, at fugtigt og blæsende vejr afkøler barnet.
- I starten, hvor dit barn sover ude, kan det være en god ide at tjekke det hyppigt i forhold til om det føles tilpas i temperaturen, så du bliver sikker i dette.

Opfølgning på indlæggelse

Hvis barnet har behov for opfølgning efter indlæggelse, planlægges dette inden udskrivelse.

Er der over 50 km. mellem hjem og sygehus, er der ret til kørselsgodtgørelse (spørg sekretær for skema)

Sundhedsplejerske

Alle kommuner tilbyder besøg af sundhedsplejerske, og det er derfor en god ide at have kontakt til sundhedsplejerske ved udskrivelse fra neonatalafsnittet.

Sundhedsplejersken vil måske oftest have kontaktet jer inden udskrivelse.

Egen læge

Det anbefales at besøge egen læge, når barnet er 5 uger gammelt (hvis I er udskrevet), og igen når barnet er 3 måneder gammelt, hvor 1. vaccination foregår. Videre vaccinationsplan lægges derefter af egen læge.

Held og lykke med jeres lille familie ☺

Børne- og Ungeafdelingen
Neonatalafsnittet
Smedelundsgade 60
4300 Holbæk
Tlf. 59484242